

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik yang dilakukan remaja jaman sekarang telah beralih dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik yang sangat kurang dan pola makan yang menyimpang di mana asupan lemak lebih tinggi sedangkan kadar serat rendah, semua keadaan ini yang bertanggung jawab terhadap tingginya kejadian obesitas dan *overweight* (Proverawati, 2010; Mokolensang *et al.*, 2016). Obesitas merupakan masalah serius yang sering dihadapi oleh remaja saat ini dikarenakan penurunan aktivitas fisik. Secara fisiologis, obesitas merupakan suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sudoyo, 2014). Berdasarkan Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen, terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Berdasarkan Riskesdas 2013, menunjukkan penurunan aktivitas fisik hampir separuh proporsi penduduk Indonesia kelompok umur ≥ 10 tahun dengan perilaku sedentari 3-5,9 jam (42,0%), sedangkan sedentari ≥ 6 jam per hari meliputi hampir satu dari empat penduduk, di sisi lain aktivitas fisik sangat penting dikarenakan aktivitas fisik yang teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Salah satu faktor kurangnya aktivitas fisik adalah kurangnya kecukupan istirahat seseorang terutama durasi tidur (Seaman, 2013).

Secara teori, tidur digolongkan ke dalam beberapa tahap. Tahapan 1-4 dikelompokkan sebagai tidur *Non Rapid Movement* (NREM), dan tahapan kelima diklasifikasikan sebagai tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Pada individu normal, pola tidur manusia ini diatur oleh ritme sirkadian dan proses homeostatik (Suppiah & Chia, 2015).

Ritme sirkadian dalam fungsi fisiologis dan psikologis, dianggap mempengaruhi beragam aspek kehidupan seseorang. Ritme sirkadian ini

menyebabkan keterjagaan dan melawan dorongan untuk tidur yang disebabkan oleh proses homeostatik. Proses homeostatik ini menyebabkan meningkatnya dorongan untuk tidur selama masih terjaga dan hal tersebut akan hilang ketika sudah tertidur. Pada remaja, proses ini bisa mengalami perubahan terutama karena pubertas, fase tidur yang tertunda, dan kronotipe (Suppiah & Chia, 2015). Kronotipe adalah salah satu titik fase referensi untuk menentukan keserasian irama sirkadian terhadap sistem waktu endogen dalam periode 24 jam (Baron & Reid, 2014). Dalam ilmu pengetahuan, perbedaan kronotipe seseorang dibagi menjadi tipe pagi dan tipe malam (*morningness and eveningness*). Seseorang tipe pagi adalah seseorang yang mudah bangun dan lebih waspada di pagi hari daripada di malam hari. Sebaliknya, orang tipe malam lebih waspada di malam hari, sering tidur larut malam (Preckel *et al.*, 2011).

Faktor yang diduga mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja selain kronotipe adalah *jetlag* sosial. Fenomena ini pada awalnya dideskripsikan sebagai penyimpangan biologis yang muncul dikarenakan perbedaan waktu tidur pada saat hari kerja dan hari libur, dengan mempertimbangkan perbedaan antara jam sosial dan jam biologis yang menyebabkan seseorang tidur dan bangun pada ritme sirkadian yang tidak tepat (Beauvalet *et al.*, 2017). Peningkatan agresi verbal dan fisik juga ditemukan seiring meningkatnya fenomena *jetlag* sosial terhadap suatu individu (Randler & Volmer, 2013). Namun pada penelitian lain, tidak ada pengaruh *jetlag* sosial terhadap peningkatan risiko sindrom metabolik (Beauvalet *et al.*, 2017).

Penelitian Suppiah & Chia pada tahun 2015 menyebutkan bahwa pada usia remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidur larut malam, dan remaja Asia menduduki peringkat teratas. Pengurangan durasi tidur yang optimal dapat mengurangi aktivitas otak yang diperlukan untuk memaksimalkan fungsi kognitif, termasuk dalam penyimpanan memori, kreatifitas, cara berpikir abstrak, dan performa akademik. Penelitian *American Academy of Sleep* menyebutkan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga terbukti berhubungan dengan kualitas tidur remaja (Suppiah & Chia, 2015). Meskipun demikian, pengaruh *jetlag* sosial terhadap kesehatan manusia masih kontroversial hingga saat ini, terlebih tidak ada

penjelasan sistematis yang menjelaskan tentang pengaruh *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik (Beauvalet *et al.*, 2017).

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Colomadu.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik siswa SMA Negeri Colomadu ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Colomadu.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh kronotipe terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Colomadu.
- b. Menganalisis pengaruh *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Colomadu.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca tentang pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Colomadu .

2. Aspek Praktis

- a. Dapat memberikan informasi kepada pelayanan kesehatan mengenai pengaruh kronotipe dengan aktivitas fisik.
- b. Dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh *jetlag* sosial dengan aktivitas fisik.
- c. Sebagai sumber acuan untuk penelitian yang selanjutnya.